

**CALDO**

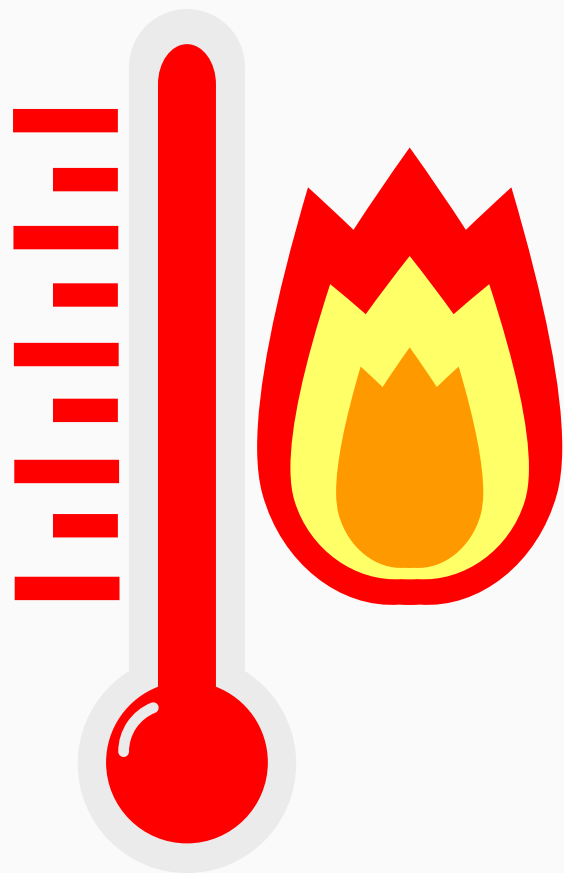
**ESTIVO**

Come  
proteggersi?



**Parte 3**



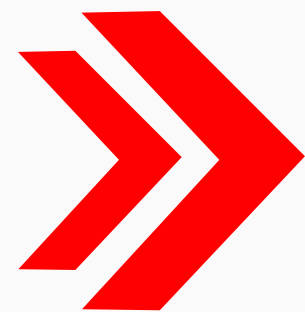


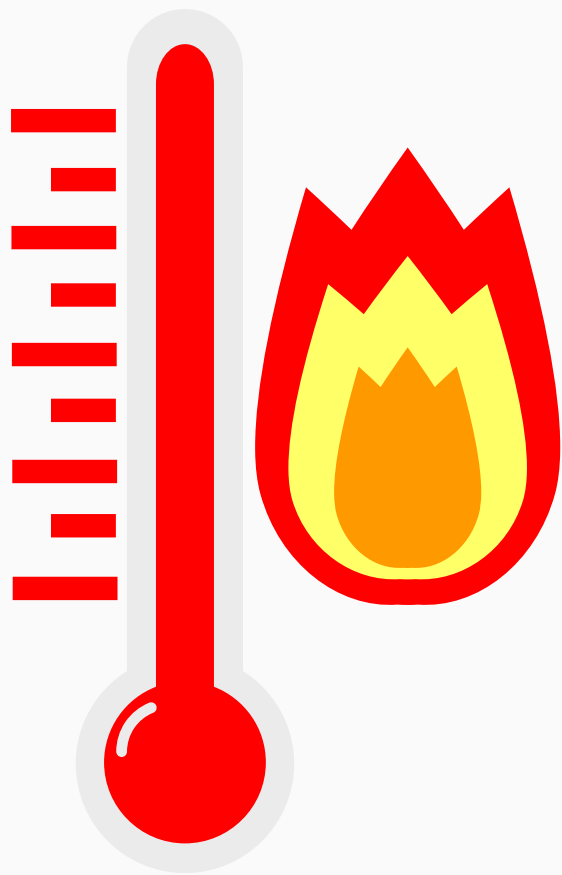
# CALDO ESTIVO

## Come proteggersi?

### Parte 3

Le alte temperature, unitamente ad assenza di ventilazione e tassi di umidità elevati, rappresentano un rischio concreto soprattutto per anziani, persone fragili e donne in gravidanza.



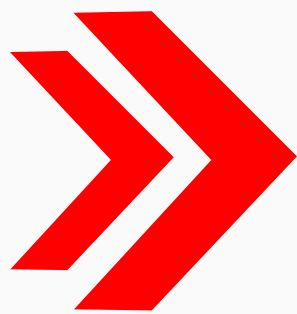


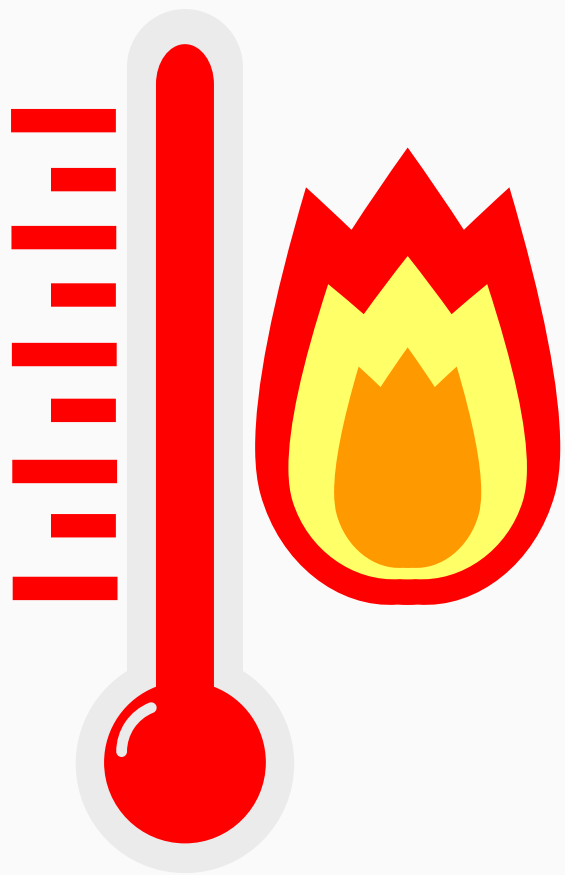
# CALDO ESTIVO

## Come proteggersi?

Pochi semplici consigli  
possono aiutarci:

1. risiedere in zone fresche o all'ombra magari ventilate nelle ore più calde del giorno (dalle 11:00 alle 18:00 prevalentemente).

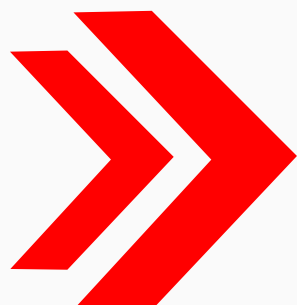


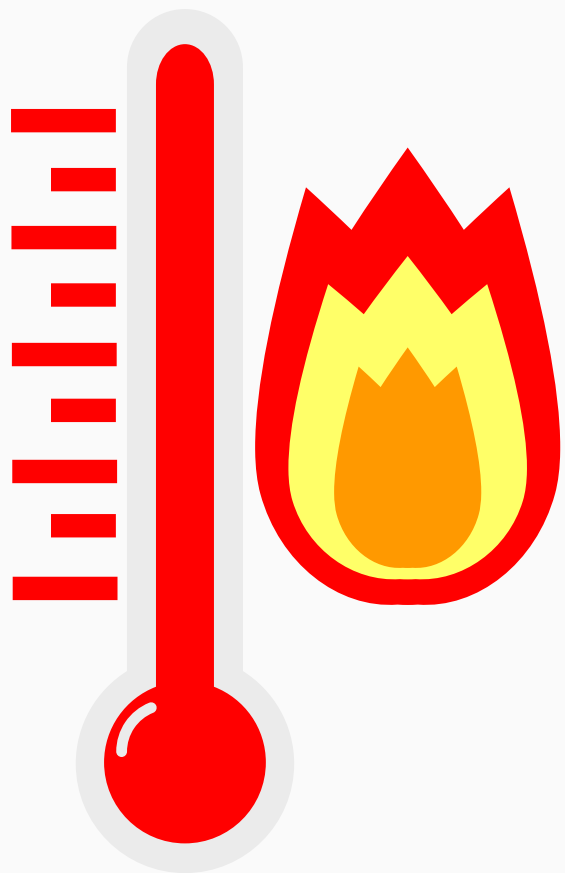


# CALDO ESTIVO

## Come proteggersi?

2. schermare le finestre esposte al sole con tende o persiane, servirsi dell'aria condizionata (senza esagerare) o di ventilatori

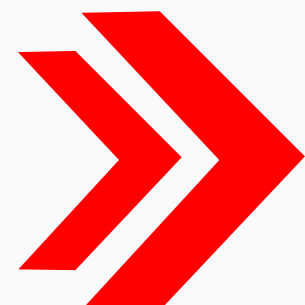


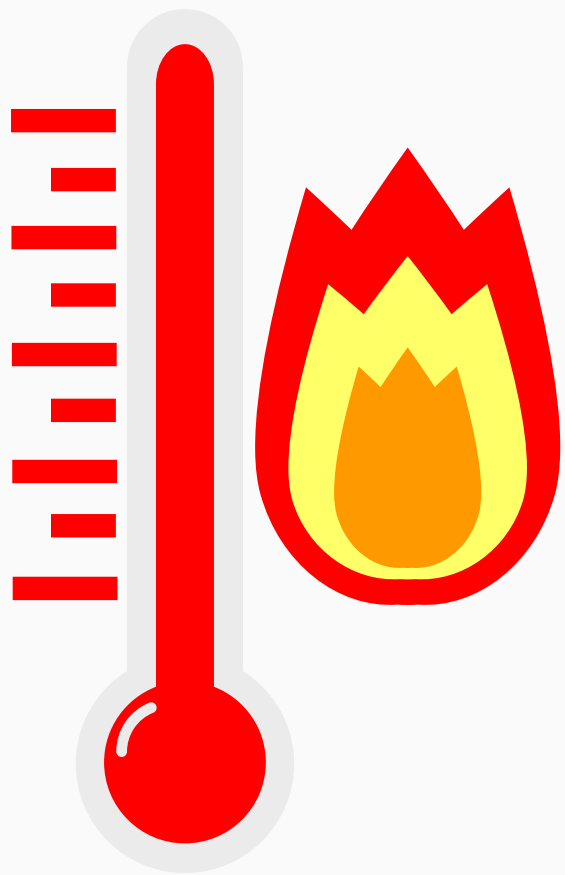


# CALDO ESTIVO

## Come proteggersi?

3. bere molto privilegiando acqua e bevande fresche senza alcol nè caffeina. Evitare bevande gassate e molto zuccherate.

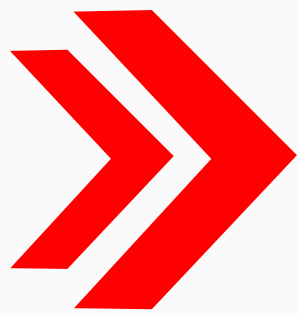


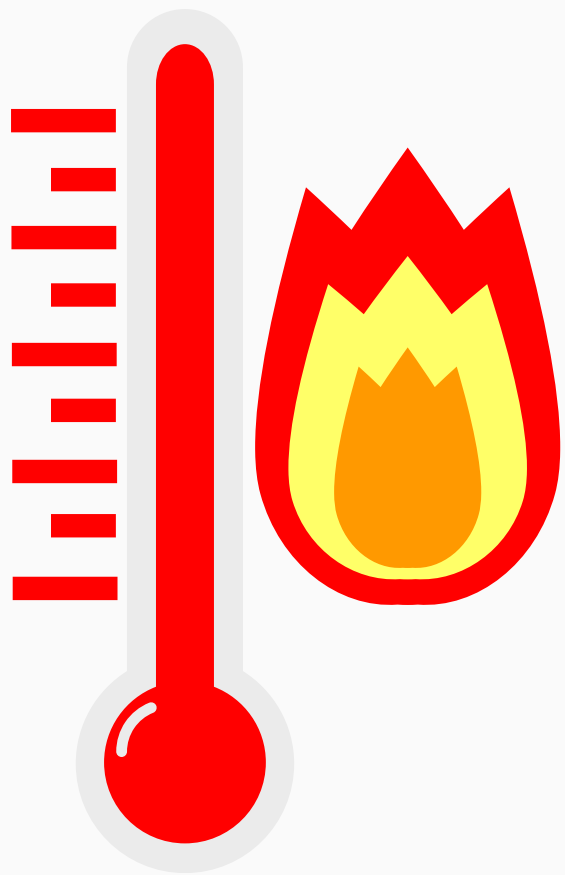


# CALDO ESTIVO

Come proteggersi?

4. fare pasti leggeri  
evitando cibi molto conditi,  
piccanti, fritti e dolci,  
preferendo frutta e verdura  
fresca, consumandone  
almeno una porzione  
ad ogni pasto..

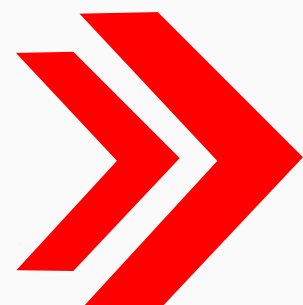


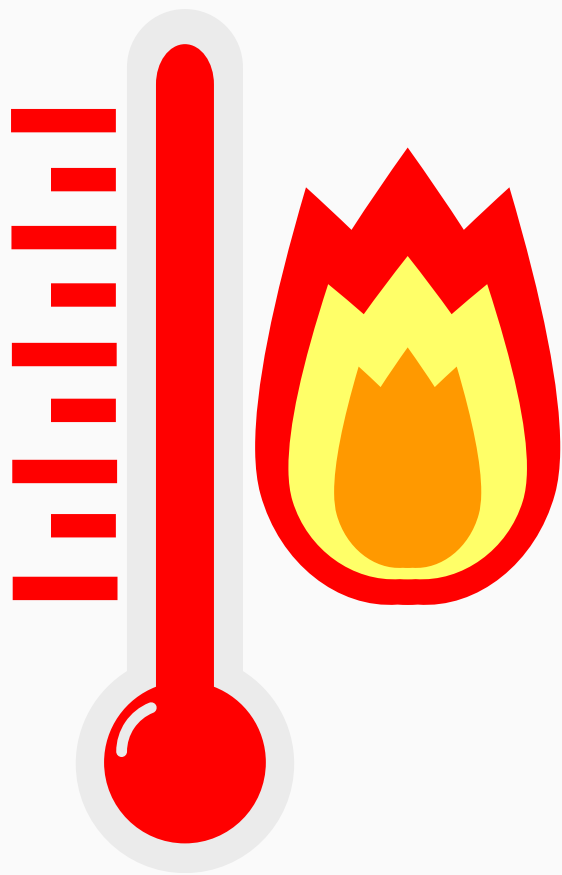


# CALDO ESTIVO

## Come proteggersi?

5. indossare abiti comodi e leggeri, preferendo tessuti naturali come cotone e lino, prediligendo colori chiari, utilizzando cappello ed occhiali da sole per proteggersi all'aria aperta.

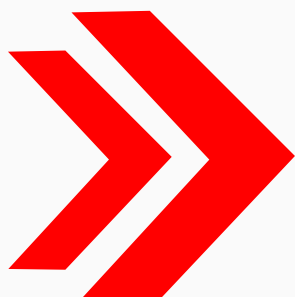




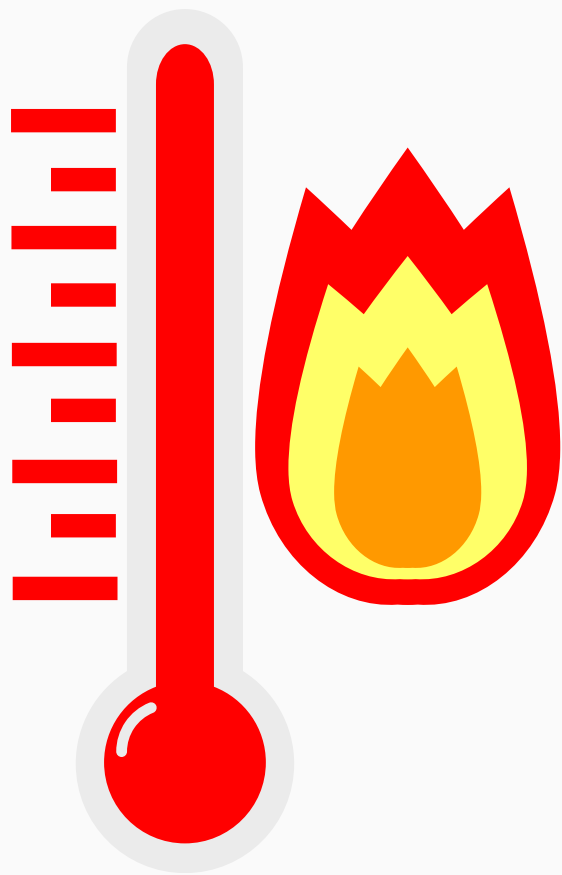
# CALDO ESTIVO

## Come proteggersi?

6. in auto ventilare  
l'abitacolo prima  
di partire  
e regolare  
l'aria condizionata  
su una temperatura  
non molto bassa.



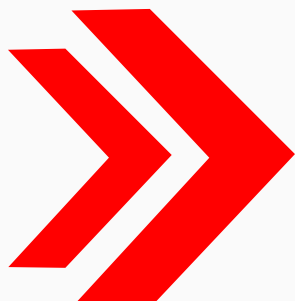


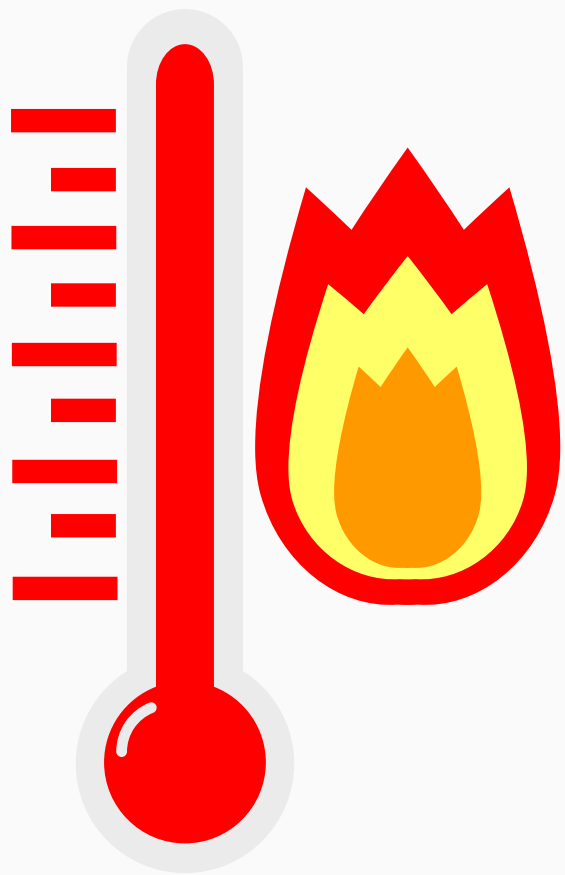


# CALDO ESTIVO

Come proteggersi?

7. evitare l'attività fisica durante la giornata, favorendo l'esercizio nelle ore fresche del mattino o della sera, bevendo molta acqua.

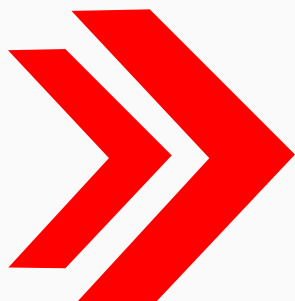


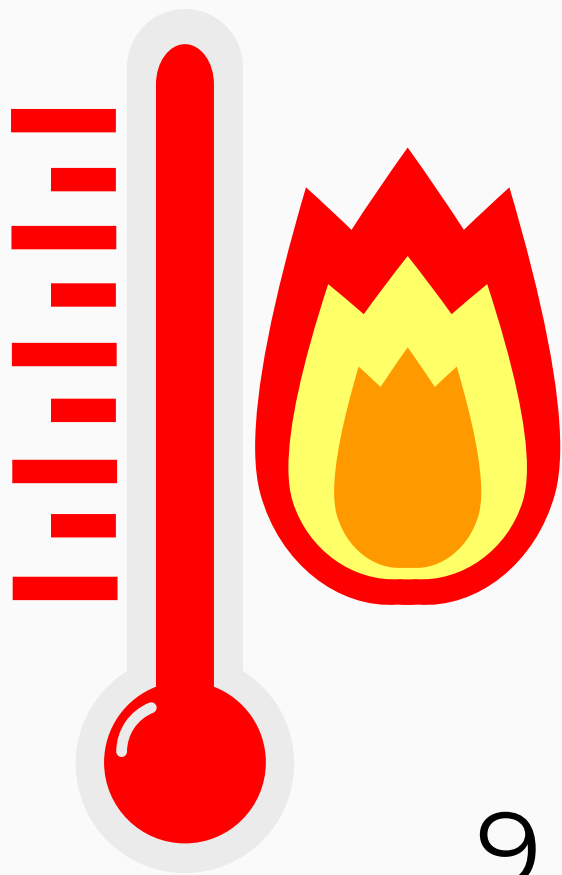


# CALDO ESTIVO

## Come proteggersi?

8. prestare attenzione  
a bambini,  
anziani,  
donne in gravidanza,  
persone con patologie  
e sole.

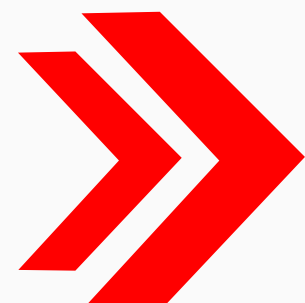


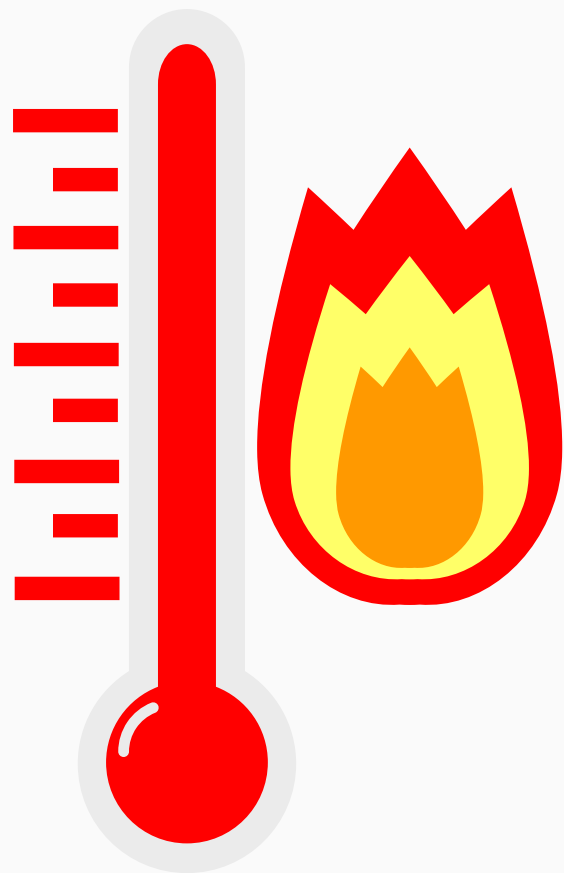


# CALDO ESTIVO

## Come proteggersi?

9. conservare correttamente i farmaci, limitandosi a quelli indispensabili e prescritti dal medico, facendo attenzione alle indicazioni del foglio illustrativo.

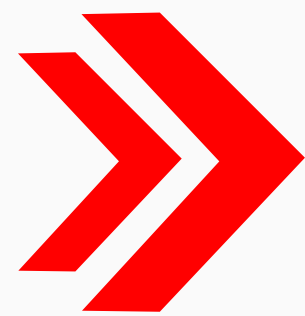




# CALDO ESTIVO

## Come proteggersi?

10. utilizzare  
la protezione solare anche  
quando si esce all'aria aperta  
e per brevi tratti.  
Camminare nelle zone  
all'ombra ed idratarsi  
correttamente.





*CALDO ESTIVO* 

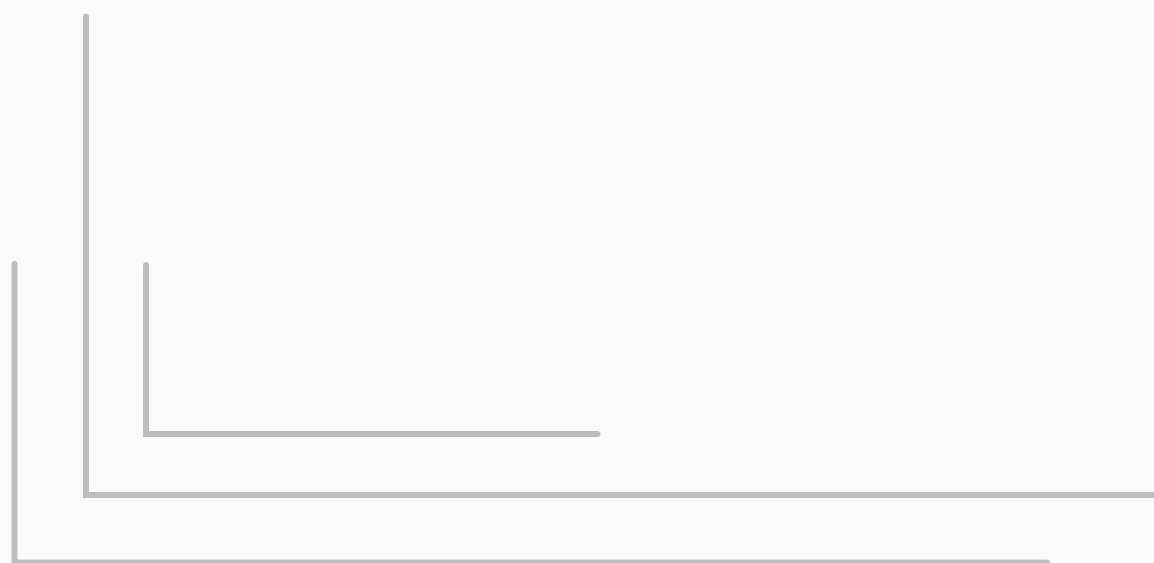
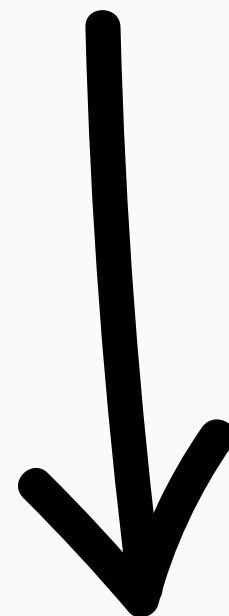
Come proteggersi?

LEGGI

LA NOTIZIA

COMPLETA

SUL SITO WEB



[www.pensionaticislcampania.it](http://www.pensionaticislcampania.it)